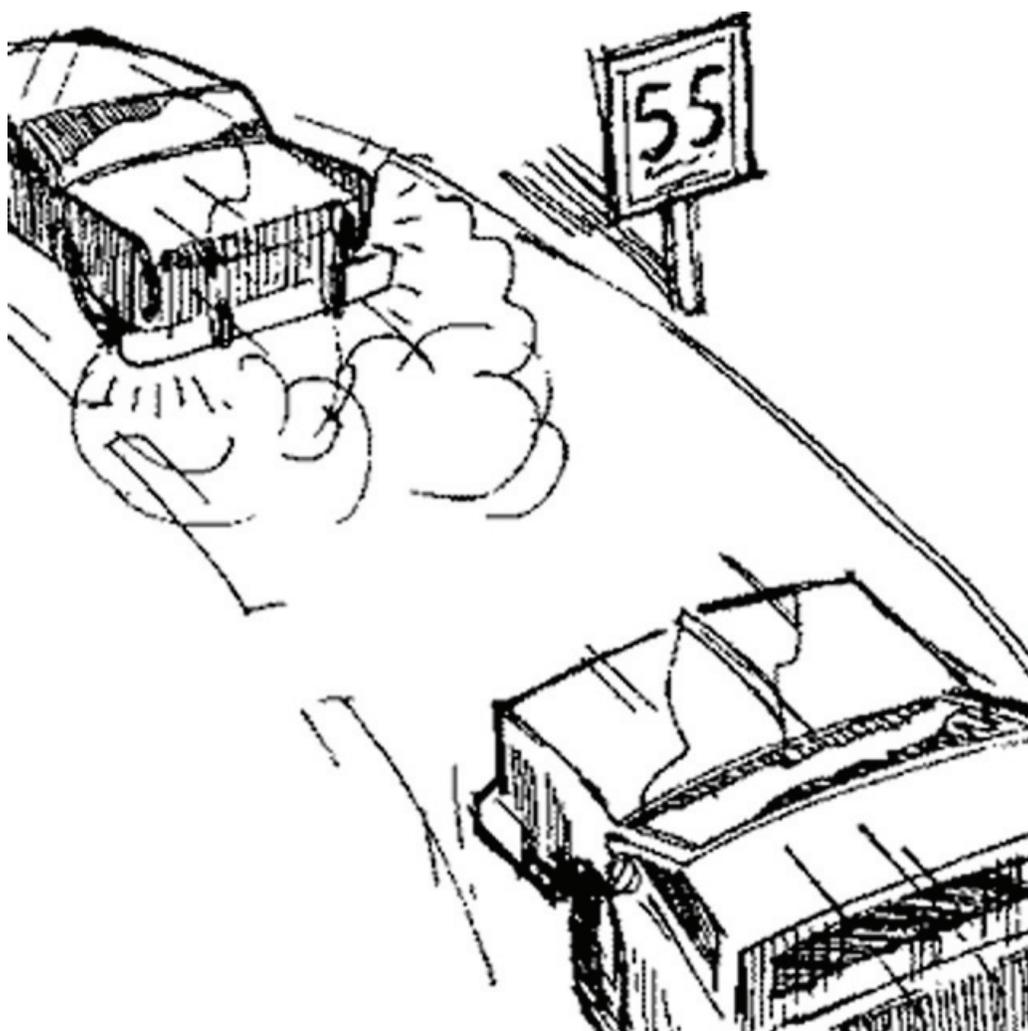


Defensive Driving Conduciendo a la Defensiva



Dirigiéndose

Texas Department of Insurance
Division of Workers' Compensation

HS01-019C (10-05)

Defensive Driving

Conduciendo a la Defensiva

IF YOU HAVE BEEN DRINKING DON'T DRIVE

Drinking alcoholic beverages diminishes your brain's ability to make accurate judgments. So, if you have been drinking, either designate a driver who hasn't been drinking or call a cab or friend to drive you. You can avoid becoming a statistic by not taking chances. Many people believe that drinking coffee will "sober them up" enough to drive, but this simply isn't true. Coffee cannot alter nor erase the chemical effects that alcohol has on your body. The best thing you can do if you've had too much to drink is to rest. Generally, two and one half hours of rest for every drink is a good rule to follow.

MAINTAIN YOUR CAR IN GOOD CONDITION

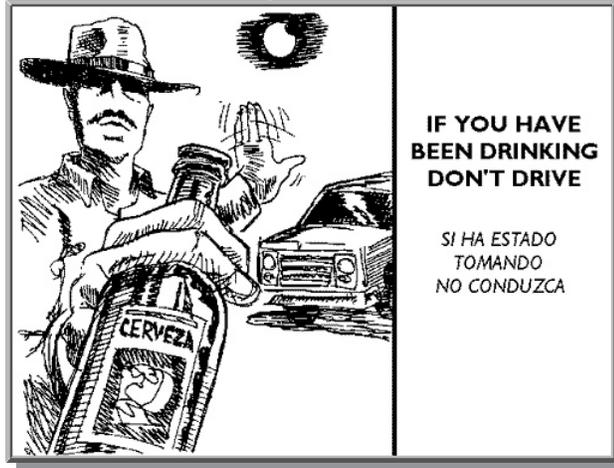
The first action you can take as a defensive driver is to make sure your car is in good running condition. Each time you have oil changes, tune-ups or other types of work on your car, record the date in a notebook and keep the car's maintenance on a regular schedule. Make sure tire tread is above the wear bars. Worn tires can blow out, skid and cause accidents. Check brake lights and turn signals regularly to make sure they are operating correctly.

SI HA ESTADO TOMANDO NO CONDUZCA

Tomar bebidas alcohólicas disminuye la habilidad de su cerebro para hacer decisiones exactas. Así, si ha estado tomando, designe a un conductor que no ha estado tomando o llame a un taxi o amigo para que lo recoja. Usted puede evitar ser una estadística con el no arriesgarse. Mucha gente cree que tomando café se sentirán "sobrios" suficientemente para conducir, pero esto simplemente no es verdad. El café no puede alterar ni borrar los efectos químicos que el alcohol tiene en su cuerpo. Lo mejor que Ud. puede hacer si ha tomado demasiado es descansar. Generalmente, por cada bebida, debe de descansar 2 horas y media.

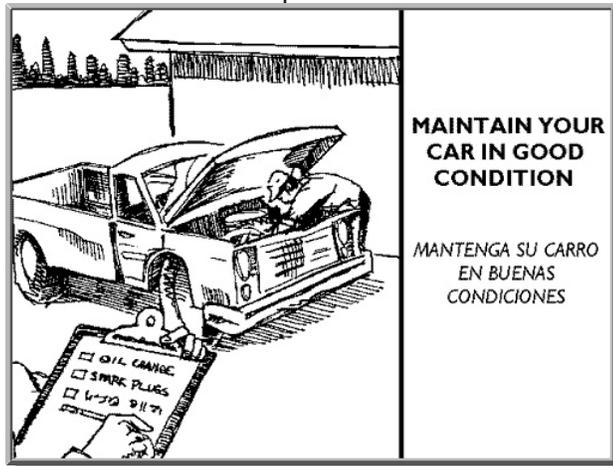
MANTENGA SU CARRO EN BUENAS CONDICIONES

La primera acción que puede tomar como un conductor defensivo es de asegurar que su carro esté en buenas condiciones. Cada vez que haga cambios de aceite, afine el carro o cualquier otro tipo de trabajo, anote la fecha en un diario y mantenga el mantenimiento del carro en un plan regular. Asegúrese de que el rodado de las llantas no esté muy liso. Llantas gastadas pueden reventar, deslizarse y provocar accidentes. Revise las luces de los frenos y las direccionales con regularidad para asegurar que están operando correctamente.



IF YOU HAVE BEEN DRINKING DON'T DRIVE

SI HA ESTADO TOMANDO NO CONDUZCA

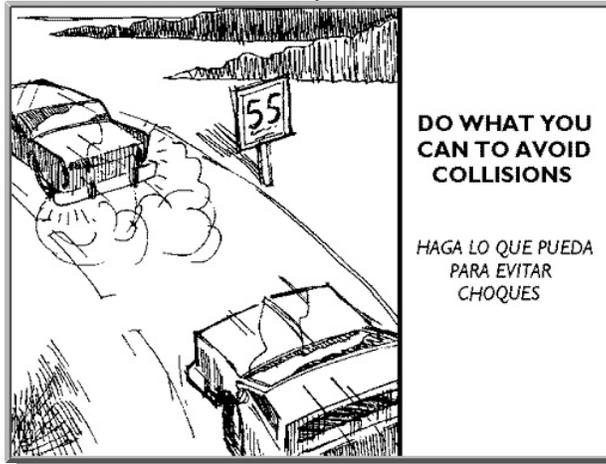


MAINTAIN YOUR CAR IN GOOD CONDITION

MANTENGA SU CARRO EN BUENAS CONDICIONES

DO WHAT YOU CAN TO AVOID COLLISIONS

By driving the legal speed limit and by keeping one car length between you and the car in front of you for every 10 miles per hour you are traveling (e.g., four car lengths at forty miles per hour), you can help minimize the risk of a collision. To avoid being hit head-on, look ahead for potential problems and slow down or get off the road in advance if you suspect a problem ahead. To avoid being hit from the rear, use your turn indicator and slow down gradually. Tap your brake lights a couple of times to warn the driver behind you that you are reducing your speed. Be sure to leave enough space between you and the car in front of you as you slow down in case the driver behind you runs into you.



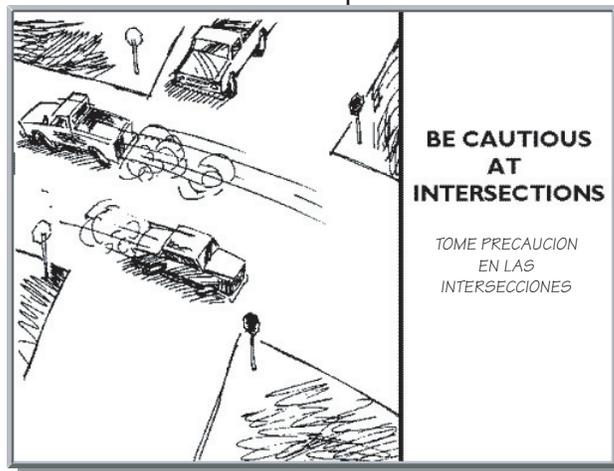
HAGA LO QUE PUEDA PARA EVITAR CHOQUES

Conduciendo al límite de la velocidad legal y manteniendo una distancia de un carro de largo entre usted y el carro que va en frente por cada 10 millas por hora (ej., cuatro veces lo largo de un carro a cuarenta millas por hora) Ud. puede ayudar a disminuir el riesgo de un accidente. Para evitar un impacto de frente, mire hacia adelante por posibles problemas y reduzca la velocidad o sálgase del camino por adelantado si sospecha un problema más adelante. Para evitar un impacto por detrás, utilice sus direccionales y reduzca la velocidad gradualmente. Aplique los frenos un par de veces para

avisarle al conductor detrás que Ud. está reduciendo su velocidad. Cuando está disminuyendo de velocidad, asegúrese de dejar suficiente espacio entre Ud. y el carro en frente en caso que el conductor detrás de Ud. lo golpee.

BE CAUTIOUS AT INTERSECTIONS

Over 2/3 of all traffic injuries occur at intersections, so be prepared when you approach one. Always use your turn signal if you plan to make a turn, and assume the other drivers don't see your signal. Proceed cautiously. Don't assume other drivers will give you the right-of-way.



TOME PRECAUCIÓN EN LAS INTERSECCIONES

Más de 2/3 de todas las lesiones de tráfico ocurren en las intersecciones, así que esté preparado cuando se aproxime a una. Siempre utilice sus direccionales si piensa dar vuelta, y suponga que los otros conductores no ven su señal. Proceda cuidadosamente. No suponga que otros conductores le darán el derecho-de-paso.

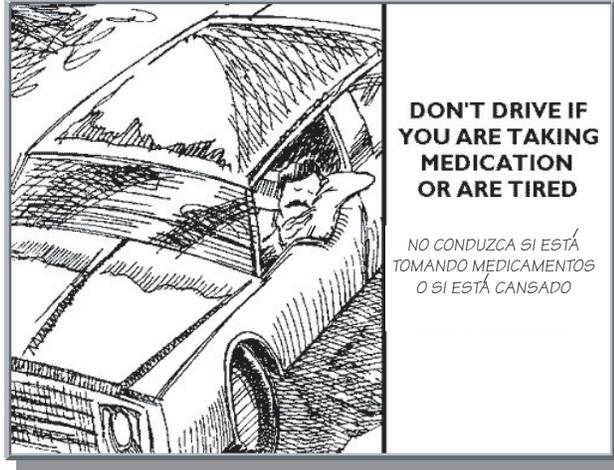
DON'T DRIVE IF YOU ARE TAKING MEDICATION OR ARE TIRED

Many cold remedies cause drowsiness. Driving when you are tired increases the potential for injuries. If you are tired, do not drive. Pull off the road at a safe rest area and sleep until you are rested and alert enough to continue.

NO CONDUZCA SI ESTÁ TOMANDO MEDICAMENTOS O ESTÁ CANSADO

Muchos medicamentos de resfríos provocan sueño. El conducir cuando Ud. está cansado aumenta el

potencial de lesiones. Si está cansado, no conduzca. Sálgase del camino en un área de descanso segura y duerma hasta que haya descansado y esté suficiente alerta para continuar.



ALWAYS WEAR YOUR SEAT BELT

Over and over, seat belts have proven to save lives. You can increase your chance for survival in an accident if you get into the habit of wearing your seat belt. There are those who think that a seat belt will “trap” them in the vehicle in case of an accident, but many people survive the initial impact and are able to escape, while those who have elected not to wear their seat belts have died from being thrown from the car. If you have a lap belt and a shoulder belt, it's highly recommended that you wear both. A shoulder belt should not be worn alone.

SIEMPRE USE SU CINTURÓN DE SEGURIDAD

Repetidamente, se ha probado que los cinturones salvan vidas. Ud. puede aumentar las probabilidades de sobrevivir un accidente si tiene el hábito de ponerse su cinturón. Hay aquellos que piensan que un cinturón los “atrapará” en el vehículo en caso de un accidente, pero más gente sobrevive el impacto inicial y son capaces de escapar mientras aquellos que han elegido no usar sus cinturones han muerto porque fueron arrojados del carro. Si tiene un cinturón de regazo y un cinturón de hombro, es altamente recomendado que use ambos. Un cinturón de hombros no debería de usarse sólo.



KEEP INFANTS AND TODDLERS IN CAR SEATS

By law, children under four years old and less than 36 inches tall must be belted into specially designed car seats and not permitted to stand up and move around while the vehicle is moving. Infants should never be held in an adult's lap. The force of impact during an accident increases the infant's weight 12 times, making it impossible for the adult to hold onto the child.



KEEP INFANTS AND TODDLERS IN CAR SEATS

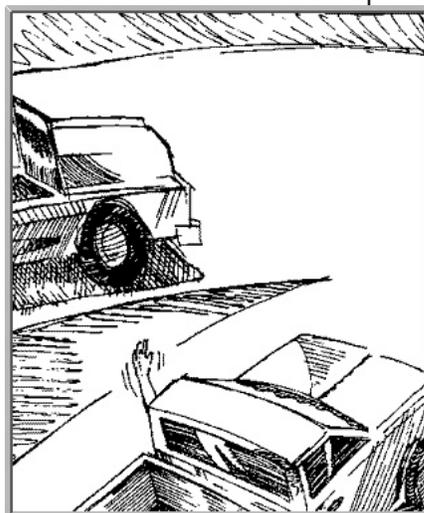
MANTENGA A LOS NIÑOS EN ASIENTOS DE SEGURIDAD PARA NIÑOS

MANTENGA A LOS NIÑOS EN ASIENTOS DE SEGURIDAD PARA NIÑOS

Por ley, los niños menores de cuatro años de edad y bajo 36 pulgadas de altura necesitan estar asegurados en asientos de carro especialmente diseñados y no permitidos pararse y cambiar de lugar mientras el vehículo esté moviéndose. Los niños nunca deberían sostenerse en las piernas de un adulto. La fuerza del impacto durante un accidente aumenta el peso del niño 12 veces, haciéndolo imposible que el adulto lo sostenga.

YIELD AS OFTEN AS POSSIBLE

A defensive driver will yield as often as possible to other drivers who are determined to go first. If you approach an intersection at the same time as another vehicle, allow the other driver to proceed first unless he or she signals to you otherwise. A little patience can save time and injury.



YIELD AS OFTEN AS POSSIBLE

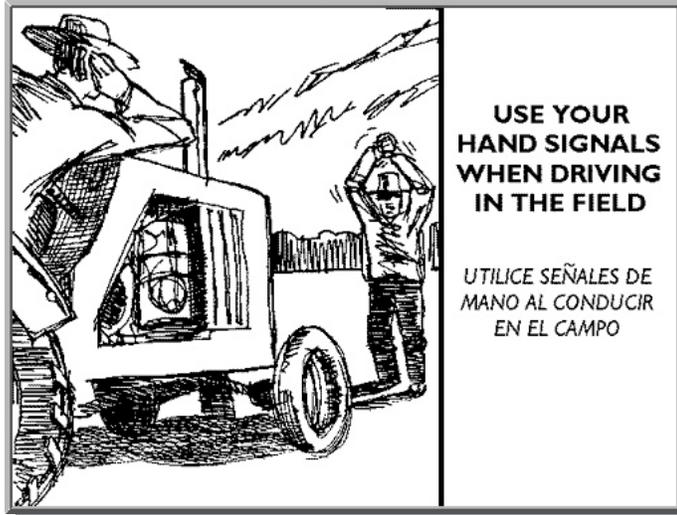
CEDA EL PASO TAN A MENUDO COMO SEA POSIBLE

CEDA EL PASO TAN A MENUDO COMO SEA POSIBLE

Un conductor defensivo cederá el paso tan a menudo como sea posible a otros conductores que están empeñados en ir primero. Si usted llega a una intersección al mismo tiempo que otro vehículo, permítale al otro conductor proceder primero a menos que le indique a Ud. de otra manera. Un poco de paciencia puede ahorrar tiempo y lesiones.

USE YOUR HAND SIGNALS WHEN DRIVING IN THE FIELD

Working around large machinery is often noisy, so every agricultural driver should know the proper use of hand signals. Hand communication is successfully used in the military, by construction companies and on the farm/ranch to communicate between workers. The American Society for Agricultural Engineers (ASAE) has adopted the most commonly used signals to be used by all agricultural workers. Ask your supervisor for a copy of these hand signals



UTILICE SEÑALES DE MANO AL CONDUCIR EN EL CAMPO

El trabajar alrededor de máquinas grandes es frecuentemente ruidoso, de modo que todo

conductor agrícola debe saber el uso adecuado de señales de mano. La comunicación de mano es utilizada exitosamente en el servicio militar, las compañías de construcción y en la granja/rancho para comunicarse entre trabajadores. La Sociedad Americana para Ingenieros Agrícolas (ASAE por sus siglas en inglés) ha

adoptado las señales más comúnmente utilizadas que pueden ser utilizadas por todos los trabajadores agrícolas. Pídale una copia de estas señales de mano a su supervisor.

RESOURCES

The Texas Department of Insurance, Division of Workers' Compensation (TDI/DWC) Resource Center offers a workers' health and safety video tape library. Call (512) 804-4620 for more information or visit our web site at www.tdi.state.tx.us.

Safety module created by *AgSafe*. This publication is compiled from various reference sources and is designed to provide current and authoritative information on the subject matter covered. Information about the Agsafe Project can be obtained by writing to Agsafe, 140 Warren Hall, University of California, Berkeley, CA 94720.

The Texas Department of Insurance,
Division of Workers' Compensation (TDI/DWC)
E-mail resourcecenter@tdi.state.tx.us
or call 1-800-687-7080 for more information.

RECURSOS

El Centro de Recursos del Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores ofrece una biblioteca de videos sobre la salud y seguridad del trabajador. Llame al (512) 804-4620 para más información o visite nuestra página web a www.tdi.state.tx.us Disclaimer: La información contenida en este programa se considera correcta en la hora de publicación.

Módulo de seguridad producido por *AgSafe*. Esta publicación está compilada de diversas fuentes de referencia y está diseñada para proveer información actual y autoritaria sobre el tema. Información del Proyecto Agsafe se obtiene al escribir a Agsafe, 140 Warren Hall, University of California, Berkeley, CA 94720.

Safety Violations Hotline
1-800-452-9595
safetyhotline@tdi.state.tx.us